



QIGONG

Qigong ist eine uralte Technik, welche **Bewegungs- Meditations-** und **Konzentrations**formen vereint. Die genau vorgegebenen Übungen wirken harmonisierend und ausgleichend und beruhigen und stärken den Organismus.

Die Abwehrkräfte und die Lebensenergie werden mobilisiert, regelmässiges praktizieren beugt körperlichen Beschwerden vor und wirkt ganzheitlich gesundheitsfördernd.

Die Übungen erfordern keinen Kraftaufwand, sind in jedem Alter und auch mit eingeschränkter Beweglichkeit praktizierbar.

Gruppe 1, Dienstag 19 bis 20 Uhr: EinsteigerInnen

Wir lernen die Grundlagen des Qigong kennen, bereiten den Körper zusammen auf das Qigong vor und erlernen die Abfolge der 18 harmonischen Übungen, die vermutlich am weitest verbreiteten Qigong Abläufe.

Die Abläufe sollen so weit automatisiert werden, dass wir uns nach und nach auf die «Arbeit mit der Körperenergie» (Übersetzung Qigong) konzentrieren können, der eigentliche Sinn und Zweck des Qigong.

Kosten: Einzelstunde: 25.-, 10er Abo: 225.-

Gruppe 2, Dienstag 18 – 19 Uhr: geübte Qigong-Praktizierende

Wir wärmen uns auf, praktizieren zusammen die 18 harmonischen Übungen und geniessen das Gruppen-Qi!

Kosten Einzelstunde: 15.-, 10er Abo: 120.-

Einstieg in beide Gruppen jederzeit möglich

Mitbringen: warme Socken und bequeme Kleider

Wo: Gruppenraum Institut Atem und Resilienz, Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich

Anmeldung und Informationen:

Sabina Kaiser, 077 427 29 31
therapie@shiatsu-kaiser.ch